

# WDS

Nutricion

Zhulma ramirez

# Hidratos de carbono ,lípidos ,proteínas

## MEDICINA ALTERNATIVA

Los carbohidratos también llaman los glúcidos, se pueden encontrar casi de manera exclusiva en los alimentos de origen vegetal. Constituyen uno de los tres principales grupos químicos que forman la materia orgánica junto a las grasas y las proteínas. Los carbohidratos son compuestos orgánicos, más abundantes en la biosfera y a su vez los más diversos normalmente se encuentran en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos de animales como glucosa o glucógeno. Esto sirven como fuente de energía, energía para todas las actividades celulares vitales aportan cuatro calorías por gramo y al igual las proteínas que son consideradas como macro nutrientes energéticos, al igual que las grasas en una alimentación variada y equilibrada, aproximadamente unos 300 g. Al día de hidratos de carbono. Deben prevenir de frutas y verduras, las cuales no son las que brindan los carbohidratos, sino también nos aportan vitaminas, minerales y abundante, cantidad y brindas vegetales otros 50 a 100 g. Diarios deben ser complejos, es decir, cereales y sus derivados siempre preferir a todos aquellos cereales que se conservan a su corteza los integrales los mismos que son ricos en vitaminas de complejo B, minerales, proteínas y de origen vegetal y obviamente la fibra. Así también una de las funciones de datos de carbono cumplen el organismo son energéticas, ahorro de proteínas regulador de metabolismo de las grasas y estructural alguna de las funciones de los hidratos de carbono energéticamente aportan cuatro calorías por gramo de peso seco sin considerar el contenido de agua que pueda tener el alimento en el cual se encuentra el carbohidrato. Así también convierta las necesidades energéticas. Una pequeña parte se almacena en el hígado y los músculos como el glucógeno normalmente no más de 0.5% del peso del individuo. El resto se transforma en grasas y se acumulen el organismo como tejido adiposo, se suele recomendar una mínimamente que afecte una ingesta diaria de 100 g de hidratos de carbono para mantener los procesos metabólicos. Así también el ahorro de proteínas es el aporte de los carbohidratos es insuficiente y se utilizan las proteínas para fines energéticos. Regulando su función plástica. La regulación del metabolismo de las grasas. En caso del ingesta suficiente de carbohidratos, las grasas y metabolizan anormalmente. Acumulándose en el organismo en cuerpos. Se tónicos que son productos intermedios de este .

la clasificación de los hidratos de carbono encontramos los simples que son monosacárido, entre los cuales podemos mencionar a la glucosa a la fructosa y que son responsables del sabor de muchos frutos. Con esos azúcares sencillos se deben tener cuidado ya que tienen atractivos sabor en el organismo que absorbe rápidamente a la absorción induce en nuestro organismo secrete la hormona de la insulina que estimula el apetito y favorece los depósitos de grasa. El azúcar, la miel, el jarabe de arce mermelada golosinas son y datos de carbono simples y son fáciles de absorción, otros alimentos como la leche, frutas o hortalizas los que contienen, aunque son distribuidos en una mayor cantidad de agua

Asimismo, los hidratos de carbono complejos son polisacáridos de forma compleja de múltiples moléculas. Entre ellos se encuentran la celulosa que forman la pared y el sostén de los vegetales. El almidón presenta en el tubérculo como la patata y el glucógeno en los músculos del hígado de animales. El organismo utiliza la energía proveniente de los hidratos complejos de a poco por eso son de lenta absorción que se encuentran en los panes. Pastas cereales, arroz, arroz, legumbres, maíz, cebada y la avena, según el número de moléculas que tengan los hidratos de carbono se les puede dividir en cuatro grandes grupos monosacárido que se dividen en pentosas y hexosas. Las pentosas son si la ribosa y la desoxirribosa y las hexosas son 24, pero solamente cuatro tienen importancia biológica que son la de glucosa, galactosa y de glucosa y de fructosa los monosacáridos son disacáridos que se dividen en la maltosa, lactosa y sacarosa, los monosacáridos son oligosacáridos, triglicéridos y tetrasacáridos los polisacáridos que es el almidón, el glucógeno, la celulosa y los polisacáridos los lípidos son denominados un conjunto muy heterogéneo de moléculas, cuya característica distintiva, aunque no exclusiva ni genera la insolubilidad en el agua, siendo lo contrario, solubles, disolventes orgánicos, cloroformo, éter, hexano, etc. están constituidas por tres elementos, el carbono, hidrógeno y oxígeno los lípidos pueden encontrarse unidos, covalentemente en otras moléculas, como en el caso de los lípidos presentes en las membranas biológicas. También las numerosas asociaciones no covalentes a los lípidos con otras biomoléculas, como en el caso de las lipoproteínas y de las estructuras de la membrana, una característica básica de los lípidos y de la que derivan sus propiedades biológicas es la baja solubilidad de los lípidos que se debe a su estructura química es fundamentalmente hidrocarbonada la naturaleza de estos enlaces es 100% covalente y su momento dipolar es mínimo en el agua al ser una molécula muy polar con gran facilidad para formar puentes de hidrógeno. No es capaz de interactuar o de interaccionar con estas moléculas en presencia de moléculas lipídicas el agua adopta al entorno y a ellos la estructura muy ordenada en la máxima de las interacciones entre las propias moléculas de agua, forzando la molécula hidrofóbica al interior de una estructura en la forma jaula que también reduce la movilidad de lípidos. Todo ello se supone una configuración de baja entropía que resulta energéticamente desfavorable esta disminución es mínima, si las moléculas lipídicas se agregan entre sí o se interaccionan mediante las fuerzas de corto alcance como las fuerzas de Van der Waals. Este fenómeno recibe el nombre como efecto hidrofóbico con esto conlleva a que los lípidos están relacionados con los triglicéridos. Los triglicéridos más importantes es las grasas y los aceites. Lo también están los fosfolípidos que esta es una molécula de glicerol dos ácidos grasos, un grupo fosfato y una base nitrogenada la estructura de las proteínas, a primera vista podrían pensar que son proteínas como polímeros lineales de aminoácidos, unidos entre sí de medios enlaces peptídicos. Sin embargo, la secuencia lineal de aminoácidos puede adoptar múltiples conformaciones del espacio alguna de las estructuras de las proteínas es la estructura primaria, la conformación espacial, la estructura secundaria y la estructura terciaria y la estructura cuaternaria y por último en la asociación de proteínas con otros tipos de biomoléculas para formar asociaciones supramoleculares con carácter permanente, da un lugar de una estructura binaria